

Article

Penyebab Muntaber pada Anak dan Cara Mengatasinya di Rumah

JUN 1, 2026

3 MINS

Ditulis Oleh: Tim Penulis

Ditinjau Oleh: DR. dr. Tinuk Agung Meilany, Sp.A, Subsp.NPM (K)

Mam, pernah tidak mengalami momen insiden ketika si Kecil main seharian, tiba-tiba dia muntah dan buang air besar? Situasi ini pasti membuat Mam panik. Muntaber memang salah satu kondisi yang sering dialami anak usia 1-3 tahun.

Namun, Mam tidak perlu khawatir berlebihan, dengan cara mengenali penyebab muntaber pada anak, termasuk gejala dan penanganan, selanjutnya Mam bisa merespons lebih cepat dan lebih percaya diri saat si Kecil mengalaminya.

Pengertian dan Penyebab Muntaber pada Anak

Muntaber, singkatan dari muntah dan berak, merupakan kondisi gangguan pencernaan dengan tanda muntah disertai diare yang terjadi bersamaan atau bergantian dalam waktu berdekatan.

Dalam istilah medis, Diare adalah BAB lebih sering, ($>3x$), konsistensi lebih encer, dan menimbulkan rasa tak nyaman pada anak. Bila penyebabnya karena infeksi, akan menyebabkan frekuensi dan konsistensi tinja berubah, yang kerap kali diikuti lendir dan darah.^[1] Penyebab muntah dan diare pada anak yang paling umum terjadi adalah infeksi virus, yakni rotavirus hingga 60-70 persen.^[2]

Selain itu, muntaber juga bisa disebabkan oleh infeksi bakteri, seperti *Salmonella*, *E. coli*, atau *Campylobacter*

Penyebab lainnya yang bukan karena infeksi adalah alergi atau intoleransi makanan

Karena rasa tahu yang tinggi dan keinginan untuk bereksplorasi, terkadang kebiasaan si Kecil, seperti memasukkan mainan ke mulut, tidak cuci tangan sebelum makan, dan kontak dengan anak yang sakit dapat memicu penyebaran virus atau bakteri penyebab muntaber pada anak.

5 Gejala Muntaber pada Anak

Gejala muntaber anak sangat mudah dikenali, tetapi terjadi cukup mendadak sehingga Mam perlu berhati-hati. Berikut gejala yang biasanya dialami anak muntaber:

1. Muntah berulang sehingga menyebabkan kekurangan cairan atau dehidrasi.
2. Feses menjadi cair dengan frekuensi lebih sering dari biasanya, dan jikadisertai darah, dapat diartikan kondisi lebih serius .
3. Demam ringan hingga tinggi, bisa juga disertai sakit kepala.
4. Nyeri atau kram perut dan membuat si Kecil rewel dan kesakitan.
5. Nafsu makan menurun drastis atau menolak untuk makan maupun minum.

Meski penyebabnya berbeda, gejala muntaber anak umumnya sama. Sebagai contoh, bila penyebabnya *virus* bisa terjadi selama 1-3 hari setelah terinfeksi dengan tingkat keparahan ringan hingga berat. Biasanya, gejala berlangsung selama 1-5hari.

3 Cara Mengatasi Muntaber di Rumah

Langkah pertama yang wajib Mam lakukan adalah mencegah terjadinya dehidrasi, yang merupakan Kunci dari penanganan muntaber

bukan sebaliknya yaitu menghentikan muntah atau diarenya dengan obat-obatan warung. , Kehilangan cairan yang masif melalui muntah dan diare serta kurangnya asupan cairan adalah ancaman terbesar bagi kesehatan si Kecil untuk terjadi dehidrasi atau kekurangan cairan dan harus segera ditangani.^[3]

Cara mengenali tanda dehidrasi adalah, BAK mulai berkurang atau jarang, bibir, mulut, tampak kering. Anak seperti kehausan, lebih sering minta minum dan rewel. Hal ini adalah gejala dehidrasi ringan yang harus segera dikonsultasikan ke dokter.

Berikut adalah cara mengatasi muntaber anak secara mandiri di rumah:

1. Berikan Cairan secara Bertahap

Jika si Kecil mengalami diare tapi masih dalam kondisi normal atau tanpa dehidrasi, berikan makanan secara normal. Kemudian, gunakan rekomendasi cairan tambahan, yaitu cairan rehidrasi oral (CRO) atau oralit. Komposisi oralit untuk muntaber adalah air, garam, dan gula yang mengandung elektrolit guna mempercepat penyerapan cairan.

Dalam kondisi ringan, Mam dapat memberikan ASI atau makanan biasa. Lalu, berikan oralit 5-10 ml /kg BB setiap kali si Kecil BAB cair.

2. Andalkan Oralit untuk Muntaber

Jika Mam mendapati si Kecil memiliki bibir kering, kulit tidak lagi kenyal, hingga mata agak cekung, artinya si Kecil mengalami dehidrasi ringan-sedang dan perlu mendapatkan cairan rehidrasi. Berikan oralit 10 ml/kg BB/x secara perlahan-lahan dan konsisten. Tetap berikan secara perlahan dan konsisten untuk menghindari muntah.

Selain itu, tetap berikan makanan dan minuman secara normal. Meski dehidrasi dan lemah, tidak dianjurkan memberikan makanan yang memiliki kadar karbohidrat dan osmolaritas tinggi, seperti soda. Sebab, minuman tersebut tidak dapat diserap usus dengan cepat sehingga justru menarik air ke dalam usus. Pada gilirannya, proses ini akan membuat si Kecil lebih banyak kehilangan cairan.

Bila pertolongan mandiri tidak ada kemajuan segera konsultasikan dokter. Hal ini perlu dilakukan sebelum muncul tanda bahaya

3. Pola Makan saat Sakit

Mam dianjurkan untuk tidak membatasi makanan si Kecil meskipun dia sering muntah. Jika masih menyusui, lanjutkan penggunaan ASI. Jika menggunakan formula, juga tetap dilanjutkan. Namun bila makin diare atau muntah tetap pilihan tepat adalah mencari pertolongan ke Dokter

Penggunaan formula bebas laktosa bisa dianjurkan, namun atas rekomendasi dokter terutama saat mengalami dehidrasi parah.

Jika si Kecil mulai membaik, berikan makanan normal yang mudah dicerna agar mempercepat penyembuhan organ pencernaan yang rusak.

Makanan yang Dianjurkan dan Dihindari saat Anak Muntaber

Makanan adalah sumber nutrisi yang baik untuk membantu proses pemulihan. Sebaliknya, makanan yang tidak tepat justru bisa memperparah penyebab muntaber pada anak.

Berikut makanan dan minum yang dianjurkan dan dihindari sebagai salah satu cara mengatasi muntaber anak:

Makanan yang Dianjurkan

Mam bisa tetap memberi Si Kecil makanan dengan menu makan seimbang, mengandung banyak cairan, seperti sup kaldu ayam yang bening. Jika Si Kecil menjadi malas makan, cobalah menjadikan porsi makannya lebih kecil tapi sering. Mam juga bisa memberikan makanan tinggi kalori dengan tekstur lembut agar lebih mudah dikonsumsi Si Kecil.^{[4][5]}

Makanan yang Wajib Dihindari

Jauhkan si Kecil dari makanan yang mengandung lemak tinggi, makanan yang digoreng, makanan pedas, buah terlalu asam, sayuran bergas seperti brokoli atau paprika, makanan olahan, dan makanan siap saji.

Contoh makanan dan minuman yang dihindari, yaitu makanan pedas dan gorengan, hingga yang mengandung serat tinggi misalnya sayuran mentah atau buah. Si Kecil juga wajib menghindari minuman berkarbonasi (soda), minuman berkafein (kopi dan teh), hingga *sports drink*.

Kapan Harus Dibawa ke Dokter atau IGD?

Meski sebagian besar kasus muntaber pada anak bisa pulih sendiri di rumah dalam beberapa hari, Mam dan Pap harus terus memantau kondisi fisik si Kecil.

Lalu, segera bawa si Kecil ke instalasi gawat darurat (IGD) rumah sakit terdekat jika Mam menemukan tanda-tanda bahaya dehidrasi berikut:

- Diare lebih dari 8 kali dalam 8 jam.
- Mata si Kecil tampak makin cekung bahkan sangat cekung dan ia menangis tanpa mengeluarkan air mata.

- Kondisi muntaber si Kecil berlangsung lebih dari sehari dengan feses cair setiap 1-2 jam.
- Memiliki gejala muntaber disertai demam lebih dari 40 derajat Celcius selama 2-3 hari.
- Tubuh si Kecil tampak sangat lemas, lunglai, mengantuk terus-menerus, atau justru sangat rewel dan tidak bisa ditenangkan.
- Fesesnya disertai bercak darah.^[6]

Mam, menjaga si Kecil dari ancaman penyebab muntaber pada anak dapat dimulai dari menjaga kebersihan lingkungan serta asupan nutrisi yang tepat. Sebagai bentuk dukungan kepada Mam, S-26 ParenTeam hadir sebagai partner terpercaya bagi Mams dan Paps dalam setiap langkah perjalanan tumbuh kembang si Kecil. Lebih dari sekadar platform parenting, S-26 ParenTeam adalah ruang dukungan berbasis keahlian dari Wyeth Nutrition, yang memadukan informasi nutrisi terpercaya, wawasan parenting, serta exceptional tools untuk membantu memantau pertumbuhan dan proses belajar anak secara menyeluruh.

Pertanyaan Seputar Muntaber pada Anak

• **Apa penyebab muntaber pada anak yang paling sering?**

Penyebab paling sering pada anak batita adalah infeksi virus, khususnya *Rotavirus* dan *Norovirus*. Infeksi ini menyebar secara fekal-oral, seperti ketika tangan tidak higienis atau makanan yang terkontaminasi membawa virus masuk ke mulut.

• **Berapa lama muntaber biasanya berlangsung?**

Muntaber ringan akibat infeksi virus biasanya akan membaik dalam waktu tiga hari dengan penanganan mandiri yang tepat. Namun, pemulihan total fungsi usus si Kecil terkadang memerlukan waktu hingga dua minggu. Bila dengan penanganan mandiri tidak ada kemajuan konsultasikan ke dokter.

• **Apa yang harus diminum anak saat muntaber?**

Anak harus mendapatkan cairan rehidrasi oral (oralit) guna menggantikan cairan dan elektrolit tubuh yang hilang. Selain oralit, Mam juga tetap bisa melanjutkan pemberian ASI atau air putih secara bertahap dalam porsi kecil.

Referensi:

1. Mengenal Gastroenteritis - Direktorat Jenderal Kesehatan Lanjutan Kemenkes. Retrieved May 2026, from https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/1962/mengenal-gastroenteritis
2. Bagaimana Menangani Diare pada Anak - IDAI. Retrieved May 2026, from <https://www.idai.or.id/artikel/klinik/keluhan-anak/bagaimana-mengangani-diare-pada-anak>
3. Viral gastroenteritis (stomach flu) - symptoms and causes - Mayo Clinic. Retrieved May 2026, from <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/viral-gastroenteritis/symptoms-causes/syc-20378847>
4. Diarrhoeal Disease - World Health Organization. Retrieved May 2026, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diarrhoeal-disease>
5. Bagaimana Memberi Makan Anak Saat Sedang Diare - IDAI. Retrieved May 2026, from <https://www.idai.or.id/artikel/klinik/keluhan-anak/bagaimana-memberi-makan-anak-saat-sedang-diare>
6. Hal Penting tentang Diare pada Anak yang Patut Orangtua Ketahui - Direktorat Jenderal Kesehatan Lanjutan Kemenkes. Retrieved May 2026, from https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/493/hal-penting-tentang-diare-pada-anak-yang-patut-orangtua-ketahui

Bagikan sekarang